



crecer familias saludables



El tiempo frente a la pantalla es cualquier cantidad de tiempo que se pasa frente a la televisión, computadora, o videojuego. Las familias pasan casi seis horas al día frente a una pantalla.

Pasar demasiado tiempo frente a la pantalla afecta nuestra salud.

- No hacemos suficiente ejercicio.
- A menudo comemos mientras vemos televisión o usamos la computadora.
- Los niños que tienen una computadora o una televisión en su recámara tienden a no ir bien en la escuela.
- Los niños que pasan tiempo frente a una pantalla sin supervisión, pueden ser expuestos a violencia, contenido sexual, y lenguaje inapropiado para menores de edad.

- Los publicistas dirigen a los niños anuncios que promocionan alimentos poco saludables.
- La televisión impide a los niños menores de 2 años hacer actividades más interactivas que promueven un desarrollo cerebral apropiado, tal como hablar, jugar, cantar y leer con adultos.

Consejos para reducir el tiempo frente a la pantalla:

- Guíe a los niños hacia otras actividades. Llévelos a jugar al aire libre, toque música y baile con ellos, o anímelos a leer un libro.
- Ponga la televisión en un lugar de acceso fácil para todos y sólo permita que esté encendido por un periodo de tiempo establecido.



- No permita que los niños coman frente a la televisión o la computadora.
- Mantenga apagada la televisión a la hora de comer.
- No ponga una televisión en la recámara.
- Vea televisión con sus hijos. Enséñales a ser televidentes inteligentes.
- Observe y controle lo que sus hijos ven en la televisión y en la computadora.
- Participe en la Semana Nacional Sin Televisión.
- Restrinja el tiempo para el uso de la televisión y la computadora a no más de 1 a 2 horas de programas de calidad al día.
- Padres, sean un buen ejemplo limitando su propio uso de la televisión y la computadora, y moviéndose más todos los días.

Para que su familia goce de buena salud, deles a sus hijos estos regalo:

- Disciplina
- Rutinas
- Buenos ejemplos
- Buena información
- Meriendas y comidas saludables.

Los beneficios de 5+2-1-0 para las familias:

- Mayor energía
- Mayor capacidad de sobrellevar el estrés o la ansiedad
- Niños sanos y responsables que crecen sabiendo hacer elecciones inteligentes y mantener un peso saludable
- Menos visitas al médico y al dentista.



Departamento de Salud y
Control Ambiental de Carolina del Sur

www.scdhec.gov

CR-009405 3/09

Nosotros promovemos y protegemos la salud del público y la del medio ambiente.